

## 11月の健診・予防接種など

### ●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	27日(月)午後	R5年6月生まれ
2歳児歯科検診	(保)	20日(月)午後	R3年5月生まれ
3歳児健康診査	(保)	22日(水)午後	R2年4月1日～5月10日生まれ
乳児相談	(保)	10日(金)10時30分～11時00分	
離乳食講習会	(公)	24日(金)10時～	4～7か月頃の乳児と保護者
マタニティ教室	(保)	I課：11月29日(水)午後 II課：12月6日(水)午後 III課：12月17日(日)午前	妊娠中の方とその家族
おとなの(プレママ)歯科検診	(保)	12月1日(金)午後	・妊娠中の方 ・S28・38・48・58・H5・15年度生まれの方

### ●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	27日(月)	13時10分～14時 ※完全予約制です。 希望の方は申し込みください。
麻しん風しん混合		予約日に接種できます	
日本脳炎		14日(火)、24日(金)	
予約日		15日(水)	

(保) = 保健文化センター (公) = 中央公民館

◎すべての健診と10か月乳児相談は個別通知をしています。

上記事業は予約制ですので、必ずご連絡ください。

◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、お問い合わせください。

# 保健



問い合わせは  
健康増進課  
☎0475  
(72)8321

## たばこの有害性

保健師だより

たばこの煙には約5300種類の化学物質が含まれており、その中には200種類以上の有害物質や約70種類の発がん性物質があるとされています。

これらの物質は主に肺から吸収され、全身の臓器に影響を与えます。

### ◇かかりやすくなる病気

喫煙者は非喫煙者に比べ、男性では4.5倍、女性では2.3倍、肺がんで死亡するリスクが高くなります。また、男性が咽頭がんで死亡するリスクは32.5倍という結果が出ています。その他にも食道がん、膀胱がん、胃がん等の複数のがんや、脳卒中、虚

血性心疾患、COPD、歯周病にもなりやすくなります。

### ◇新型コロナについて

新型コロナウイルスは、加熱したたばこは普通のたばこ同様有害物質が含まれていません。また、加熱たばこは普通のたばこよりも、ニコチンの量が変わらなかつたり、逆に増えている化学物質があつたりします。ニコチン以外の有害化学物質の量が少ないため、「健康に良い」と思っている方も多くいます。販売されているたばこが、将来の健康への影響がまだわかっていません。「一部の有害物質が減っている」ことは、「病

気になるリスクが減る」ということではありません。

市では、12月2日(土)に「あなたの知らないたばこの世界」という内容で健康づくり講演会を開催します。この機会に、たばこについて知識を深めてみませんか。

### 新型コロナウイルス接種情報 令和5年秋開始接種

●対象Ⅱ生後6か月以上のすべての方  
●接種間隔Ⅱ前回の接種から3か月以上(初回接種除く)  
●接種回数・費用Ⅱ1回・自己負担無し  
●接種するワクチンⅡオミクロン株XBB.1系統の成分を有する1価ワクチン(ファイザー社またはモデルナ社)接種券は令和5年春開始分を接種した方に順次発送してきます。未使用の接種券がお手元にある場合は、そちらをご使用ください。

※乳幼児(6か月～4歳)・小児(5歳～11歳)の初回

接種も実施しています。

※新型コロナウイルスとインフルエンザワクチンの同時接種が可能です。

※集団接種日程・会場の詳細、最新の情報は市ホームページ等でご確認ください。

### 市新型コロナウイルスセンター

☎0475(53)3355  
健康増進課成人保健・予防班  
☎0475(72)8321



▲市ホームページ

## 健康づくり講演会

市政施行10周年記念講演として健康づくり講演会を開催します。

▼日時Ⅱ12月2日(土)14時～15時30分  
▼会場Ⅱ保健文化センター3階ホール  
▼内容Ⅱ「あなたの知らないたばこの世界」

▼講師Ⅱ田那村内科小児科医 院副院長 田那村雅子氏  
▼来場特典  
①血管年齢測定(定員50人)  
②自律神経テスト(定員15人)  
③野菜足りていますか? ベジチェック(定員50人)  
④食生活改善会による「減塩のすすめ」  
⑤管理栄養士による栄養相談  
⑥歯科衛生士による歯科相談  
※①～③は当日整理券配布予定。

▼申込方法Ⅱ電話、窓口、電子申請から申し込み  
▼参加費Ⅱ無料  
▼その他  
託児・手話通訳をご希望の方は申し込み時にお知らせください。

詳細は、市ホームページをご覧ください。  
申・健康増進課成人保健・予防班  
☎0475(72)8321



▲市ホームページ



▲参加申込フォーム

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

▼対象

市の住民基本台帳に登録されている方で、接種日に次の要件を満たしている方  
①65歳以上の方(誕生日の前日から受けられます)  
※案内(予診票)は別表の方へ送付済みです。

②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(健康増進課へ申し出が必要)予診票が送付されず、要件に当てはまる方は、市内の協力医療機関にある予備用の予診票を利用いただくか、問い合わせください。

接種期間は12月31日までですが、12月中旬までに受けま

## 和食と健康

栄養士だより

## 良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

### 11月8日は「いい歯の日」です

12月2日(土)に開催する今年の健康づくり講演会のテーマは「たばこ」です。

たばこは歯周病を悪化させる要因でもあります。たばこを吸うと、歯ぐきの血管が収縮し、酸素や栄養が行き届かなくなるため、歯周病にかかりやすくなります。

また、たばこを吸っていると歯ぐきが硬くなるため、歯周病が進行していても腫れや出血に気が付きにくくなります。さらに、治療しても治りにくいこともわかっています。ほかにも、歯や歯ぐきの色が悪くなって見た目が気になるようになったり、口臭が強くなるなど、さまざまな弊害をもたらします。この機会にたばこについての理解を深め、健康な歯と歯ぐきを保ちましょう。

講演会当日は、無料の歯科相談を受け付けます。歯周病のこと以外にも、お口のちょっとしたお悩みや疑問などにもお答えします。先着でお土産もありますのでぜひお立ち寄りください。

### ●別表

生年月日	送付状況
昭和23年9月30日以前生まれの方(75歳以上)	全員に送付
昭和23年10月1日～昭和32年9月30日生まれ(66～74歳)	令和4年度にインフルエンザ予防接種を受けた方に送付
昭和32年10月1日～昭和33年9月30日生まれの方(65歳)	全員に送付

接種期間中に65歳の誕生日を迎える方、令和5年9月1日以降に転入され対象となる方は、健康増進課に申し出てください。  
※新型コロナウイルスとインフルエンザワクチンの接種間隔の規定はなくなりました。

## 和食と健康

和食は、ご飯を中心に汁物やおかずを組み合わせた一汁三菜の献立です。和食によく使われる食材は、海藻や旬の野菜、魚介類、緑茶等。これらに含まれる食物繊維、ビタミン、不飽和脂肪酸などの栄養素が健康的な食生活に役立つとされています。和食は一般的に塩分が多いため、減塩に気を付けながら、楽しむと良いでしょう。

11月24日は和食の日です。和食の日になんで、次のような取り組みはいかがでしょう。

### ①だしを味わう

かつお節や昆布のだしをとって、汁物や煮物に使ってみる。だしパックなどでもよい

でしょう。だしの味で「うまみ」を体験しましょう。

### ②和食の惣菜を購入

お店で売られている酢の物やひじき、きんぴらなどの惣菜を購入し、きれいな小皿などの和食器に盛り付けて食卓に取り入れると彩りが良いでしょう。

### ③市販の素で和食づくり

炊き込みご飯の素やちらし寿司の素を利用するのも良いでしょう。

### ④郷土料理を食べる

大網白里市には、太巻き寿司やごま漬け、なめろうなどの郷土料理があります。

